

О.Р. Кокорина

Сахалинский государственный университет, kokorinaolga@mail.ru

В настоящее время заметное внимание исследователей различных регионов России привлекает проблема профессионального здоровья.

Удовлетворение потребности российских граждан в здоровье неотделимо от профессиональной деятельности педагогов, которые функционально призваны участвовать в здоровьесбережении подрастающего поколения, в воспитании, формировании культуры

здоровья у молодежи. Неслучайно в последнее время в связи с социально-экономическими, политическими, социокультурными, экологическими преобразованиями наблюдается рост значимости здоровья в жизнедеятельности специалиста любого профиля. Особенно это относится к учителям. Однако воспитывать культуру здоровья, формировать конкретные привычки здорового образа жизни способен лишь такой специалист, который сам обладает указанными характеристиками и убежден в социальной значимости своей деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Местом формирования здоровья ребенка сегодня является не семья, где опыт родителей чаще всего недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными людьми, а система образования. Образование при этом выступает не как слагаемое обучения, а как процесс формирования стереотипа поведения человека. [5].

Психически и физически здоровый учитель является неотъемлемой частью образовательной здоровьесберегающей среды. Не нарушать здоровье своих воспитанников сможет только здоровый учитель, так как только он способен не декларировать, а реально привносить практику здорового образа жизни в повседневную деятельность учащихся. С этих позиций сохранение здоровья учащихся в школе – это, прежде всего, проблема сохранения и восстановления здоровья учителя. [2].

Интерес к данной проблеме определяется внутренними потребностями педагогического процесса, тем фактом, что региональные особенности проживания, включая климат – географические, социальные, национальные, должны широко учитываться в практике построения педагогической деятельности. Приоритетной задачей является поиск средств и методов укрепления здоровья в исследуемой совокупности как ведущего показателя качества жизни в холодных регионах, повышения их физической активности.

Среди факторов, влияющих на состояние и уровень здоровья населения региона, особое место, занимает, так называемый «географический фактор» – условное название комплекса факторов, имеющих отношение к особенностям климата, ландшафта места проживания, популяции, социально-экономических условий жизни (урбанизация, развитие инфраструктуры и социальной сферы), национальным особенностям популяции. По мнению В.А. Нестерова, данный фактор подчеркивает привязку условий, в которых происходит развитие человека, к месту проживания, популяции в географическом, социальном, экономическом плане.

Важное место в наших исследованиях имеет определение того, в какой мере здоровье в исследуемой совокупности зависит от погодно-климатических факторов. В условиях Сахалинского климата, который в целом значительно холоднее, чем на тех же широтах континентальной части России, зимние атмосферные процессы проявляются с ноября по март, что обусловлено влиянием окружающих морей. Продолжительность снежного покрова составляет 153 дня. В связи с этим основная часть (60–70%) радиационного баланса расходуется на испарение (в условиях юга острова выпадает значительное количество осадков – 800–900 мм) и меньше тепла расходуется на прогревание воздуха. Поэтому в условиях Сахалина температура атмосферного воздуха в апреле – начале мая повышается медленнее, чем на материковой части Дальнего Востока.

В сочетании с температурой и скоростью движения воздуха его относительная влажность определяет состояние теплового баланса человека. Данные климатические показатели создают для организма трудные условия терморегуляции и способствует охлаждению тела, в связи с чем и возникают (обостряются) заболевания.

Большое значение в выработке компенсаторных механизмов в организме человека имеет физическая (двигательная) активность, направленная на оптимальное взаимодействие организма с социальными факторами и условиями среды обитания. В контексте исследования важную роль в деятельности учителя занимает знание и использование им на различных этапах онтогенеза традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем, являющихся средством самосовершенствования человека и его духовных начал, связанных с физическим, «телесным» компонентом.

Для создания здоровьесберегающего пространства, основной предпосылкой которого является деятельность педагога (педагогического коллектива), направленная на сохранение и укрепление здоровья студентов, необходима профессиональная подготовка

педагогов для реализации данного условия педагогического содействия здоровьесбережению студентов в условиях профессионального образования.

Одним из аспектов подготовленности преподавателей к реализации педагогического содействия здоровьесбережению личности в системе непрерывного педагогического образования является их профессиональное здоровье.

Профессиональное здоровье учителя – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя на всех условиях протекания профессиональной деятельности. В настоящее время эта проблема привлекает заметное внимание исследователей различных регионов России [1].

Проблема здоровья как показателя качества жизни человека особенно актуальна в сфере педагогической деятельности. Это обусловлено тем, что специфика трудовой деятельности педагога связана, как правило, с длительным и малоподвижным пребыванием в закрытых помещениях, нервными перегрузками и иными факторами, что приводит к профессиональным заболеваниям.

По нашему убеждению, содействовать формированию здорового образа жизни студентов может только педагог, владеющий методиками оздоровления, ведущий здоровый образ жизни, физически активный.

Исходя из этого, целью мониторинга явилось изучение состояния здоровья преподавателей, работающих в системе непрерывного педагогического образования Сахалинского государственного университета и влияния на него условий труда.

В исследовании приняли участие 78 преподавателей, представляющих различные возрастные группы. В результате анкетирования были установлены следующие показатели состояния здоровья преподавателей (таблица 1).

Таблица 1 – Состояние здоровья преподавателей в условиях педагогического образования Сахалинского государственного университета

Показатели	Возраст (лет)					
	ВСЕГО: (n =78)	20–30 (n = 13)	30–40 (n = 7)	40–50 (n = 33)	50–60 (n = 15)	60–70 (n = 10)
Считают себя здоровыми	22,5%	80,1%	33,2%	15,5%	–	–
Имеют нарушения сердечно-сосудистой системы	32,1%	–	33,3%	23,4%	50,1%	75,2%
Нарушения нервной системы	16,5%	20,2%	33,1%	8,4%	33,1%	50,3%
Нарушения пищеварительной системы	26,3%	–	–	31,1%	33,3%	50,2%
Другие нарушения	29,1%	40,2%	66,5%	62,3%	17,1%	–

Только 22,5 % преподавателей педагогического вуза считают себя здоровыми. Среди заболеваний на первом месте оказались сердечно – сосудистые – 32,1%. пищеварительные – 26,3 %, нервные заболевания – 16,5 %. В числе других заболеваний отмечаются заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, онкологические заболевания и др. – 29,1%. При этом число заболеваний по всем группам имеет тенденцию к увеличению с возрастом. Одним из аспектов состояния здоровья являются частота и продолжительность заболеваний. В ходе анализа анкет нами были получены следующие данные (таблица 2).

Таблица 2 – Частота и продолжительность заболеваний преподавателей педагогического вуза Сахалинского государственного университета

Показатели	Возраст (лет)					
	ВСЕГО: (n=78)	20–30 (n = 13)	30–40 (n = 7)	40–50 (n = 33)	50–60 (n = 15)	60–70 (n = 10)
Частота заболеваний						
а) 1 раз в год	55,1%	60,3%	33,2%	69,1%	50,4%	50,2%
б) 2 раза в год	13,2%	20,4%	33,3%	8,1%	17,3%	–
в) более 2 раз в год	6,2%	–	–	15,6%	17,0%	–
г) не болеют	26,4%	20,1%	33,1%	8,2%	17,5%	50,4%
Продолжительность болезни:						
а) одна неделя	42,2%	100%	33,3%	54,2%	17,4%	25,5%
б) две недели	26,3%	–	33,5%	31,1%	33,3%	25,1%
в) более 2–х недель	–	–	–	8,4%	17,1%	50,2%

Один раз в год болеют более половины преподавателей (55,1%), не менее 2–х раз в год – 13,2 %, чаще двух раз в учебном году болеют – 6,2 %. Продолжительность заболевания составляет в среднем одну неделю (42,2 %). До двух недель болеют 26,3 % от числа опрошенных. Чаще и более продолжительно болеют преподаватели в возрастной группе 40–50 лет.

На состояние здоровья преподавателей, равно как и студентов, существенное влияние оказывают условия труда.

По мнению респондентов, отрицательное воздействие на здоровье оказывают низкая температура в учебных аудиториях (в зимнее время) – (70,1%), большое количество заседаний, которые создают повышенную интеллектуальную нагрузку (22,5 %), двухсменная работа (19,3 %), неудобства в расписании (16,3 %) и др.

Результаты мониторинга подготовленности преподавателей Южно –Сахалинского педагогического колледжа и Института психологии и педагогики Сахалинского государственного университета к совместной деятельности по здоровьесбережению личности в условиях педагогического образования оперативно доводились до сведения коллектива, администрации и профильных кафедр на открытом совещании в июле 2014 г.

В целях повышения квалификации преподавателей в вопросах здорового образа жизни и физической активности учащейся молодежи, а также средств и методах педагогического содействия самостоятельной адаптации студентов к условиям профессионального обучения нами была разработана программа и проведен теоретический семинар с привлечением педагогов, психологов, преподавателей медико–биологических дисциплин Сахалинского государственного университета.

В рамках теоретического семинара рассматривались следующие вопросы:

- состояние проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в университете и регионе;
- значение здорового образа жизни в адаптации студентов к условиям профессионального обучения;
- роль педагога (педагогического коллектива) в сохранении и укреплении здоровья студентов;
- средства и методы педагогического содействия формированию здорового образа жизни студентов при организации учебной деятельности и досуга;
- о здоровьесберегающей направленности педагогического процесса через формировании профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВПО;
- физическая активность и оздоровительные методики здоровьесбережения преподавателя и студентов.

Литература

1. Анкудинов, Ф.С. Сахалин – Курилы: природа, здоровье, жизнь. / Ф.С. Анкудинов, В.А. Ведмицкий – Южно–Сахалинск: Дальн. книжное изд–во, Сахалинское отделение, 1992. – 174 с.
2. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
3. Нестеров, В.А. Этапность формирования физического состояния человека в различных климато–географических условиях. / В.А. Нестеров – Хабаровск: Изд–во ДВГАФК. – 1998. – 97 с.
4. Северьянов, А.А. От здоровья учителя к здоровью ученика / А.А. Северьянов // Школа здоровья. – 1997. – №4. – С. 107–113
5. Солдатова, Т.А. Здравотворение (Система здоровьетворящего образования) / Т.А. Солдатова // Проблемы педагогической валеологии: сб. науч. трудов. – СПб.: УПМ, 1997.